

**Campus: Juazeiro do Norte**

**Cardápio base /2022**  
**Cursos Técnicos Subsequentes (Geoprocessamento e Energias Renováveis)**

**LANCHE DA NOITE**

**SEMANA 1**

<b>REFEIÇÕES</b>	<b>Segunda feira</b>	<b>Terça feira</b>	<b>Quarta feira</b>	<b>Quinta feira</b>	<b>Sexta feira</b>
<b>Lanche da Noite</b> <b>Horário: 20:00 às 20:20</b>	Pão com ovos mexidos + Suco de fruta + fruta	Risoto com mix de carne moída e soja com cenoura ralada	Vitamina de frutas com aveia + bolachas + fruta	Canja de frango e legumes	Farofa de cuscuz com carne moída + Suco de fruta

Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	459,19	66,08 g 57,56%	20,84 g 18,15%	12,39 g 24,28%

**SEMANA 2**

<b>REFEIÇÕES</b>	<b>Segunda feira</b>	<b>Terça feira</b>	<b>Quarta feira</b>	<b>Quinta feira</b>	<b>Sexta feira</b>
<b>Lanche da Noite</b> <b>Horário: 20:00 às 20:20</b>	Macarronada com soja, tomate e pimentão + fruta	Suco de fruta + pão com queijo e presunto + fruta	Sopa de soja e legumes	Farofa de cuscuz com ovos + Suco de fruta	Risoto de frango com milho verde + fruta

Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	516,8	88,27g 68,32%	13,03g 10,09%	12,40g 21,59%

**SEMANA 3**

<b>REFEIÇÕES</b>	<b>Segunda feira</b>	<b>Terça feira</b>	<b>Quarta feira</b>	<b>Quinta feira</b>	<b>Sexta feira</b>
<b>Lanche da Noite</b> <b>Horário: 20:00 às 20:20</b>	Farofa de cuscuz com sardinha + Suco de fruta	Macarrão com frango desfiado + fruta	Risoto de soja, abóbora e queijo + fruta	Sopa de carne com legumes	Leite com achocolatado + bolachas e fruta

Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	523,70	84,82g 64,79%	15,92g 12,16%	13,41g 23,05 %

## SEMANA 4

REFEIÇÕES	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Lanche da Noite Horário: 20:00 às 20:20	Sanduíche de carne moída + Suco de fruta	Sopa de feijão e legumes	Macarrão à bolonhesa	Pão com patê de frango + Suco de fruta	Farofa de cuscuz com frango desfiado + Suco de fruta

Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	482,88	80,24g	14,83g	11,40g
		66,47%	12,28%	21,25%

## OBSERVAÇÕES:

\* Os cardápios dos lanches servidos em 2022 seguiram esse cardápio base de 4 semanas, que foi repetido ao longo do ano.

\* Para cálculo da composição nutricional, foi considerada somente uma das opções de proteína. Os sabores dos sucos de fruta considerados foram: goiaba, acerola, manga, abacaxi, caju, cajá e maracujá. As opções de fruta como sobremesa são: melancia, melão, banana, goiaba e maçã.

*Mislane da Silva Araújo*

Mislane da Silva Araújo

Nutricionista CRN-11 – Nº 1682

SIAPE 2115682